


通常スタジオスケジュール (3月～)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:15 11:00		柔軟性UP ストレッチ	健康貯金タイム シニア向け	柔軟性UP ストレッチ	MOVE ^{※1} エクササイズ	HIIT THE BEAT by BREAKLETICS	健康貯金タイム シニア向け
		トレーナー	トレーナー	トレーナー	トレーナー	MASUMI先生	トレーナー
11:15 12:00		HIIT THE BEAT by BREAKLETICS	柔軟性UP ストレッチ	HiP uP	柔軟性UP ストレッチ	柔軟性UP ストレッチ	MOVE エクササイズ
		Junko先生	トレーナー	SHIZUKA先生	トレーナー	トレーナー	トレーナー
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
14:00 14:45	リセットボディ	TRX ^{※2} エクササイズ	ジャズダンス	HIIT THE BEAT by BREAKLETICS	ピラティス	TRX ^{※2} エクササイズ	サスペンドヨガ
	Megumi先生	トレーナー	MIONA先生	Junko先生	Megumi先生	トレーナー	ERY先生
15:00 15:45	ダンス CHEER or HIPHOPJAZZ	ダンス エクササイズ (1.3.5月)	ダンス エクササイズ (2.4.6月)	リラックスヨガ	ダンス CHEER or HIPHOPJAZZ		柔軟性UP ストレッチ
	トレーナー	MOVE ^{※1} エクササイズ (2.4.6月)	MOVE ^{※1} エクササイズ (1.3.5月)	トレーナー	トレーナー		トレーナー
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
19:00 19:45	ピラティス	ピラティス	サスペンドヨガ		呼吸ヨガ		
	TOMO先生	Yoco先生	ERY先生	Yoco先生	Yoco先生		
20:00 20:45	MOVE ^{※1} リラクゼーション	MOVE ^{※1} リラクゼーション	MOVE ^{※1} リラクゼーション	MOVE ^{※1} リラクゼーション	MOVE ^{※1} リラクゼーション		
	トレーナー	トレーナー	トレーナー	トレーナー	トレーナー		

★10時15分からのレッスンの際は、2階スターバック横のエレベーターで8階までお越しく下さい。

★イベントにより、予定が変更になる場合がございます。詳しくは06-6644-0909までお電話ください。

※1.MOVEとは、最新の振動マシンを使って全身を刺激します。

※2.TRXとは、天井から吊り下げたバンドを使ったエクササイズです。